



Salvavidas

Información sobre su vida

¿SE VA DE CAMPAMENTO? Cuide el medio ambiente.

El verano es famoso por el clima cálido, la buena comida y las vacaciones en familia. Acampar lo acerca al medio ambiente. Pero a veces se subestiman los pequeños detalles. Con un poco más de tiempo y atención, puede ahorrar dinero y ayudar al medio ambiente. Para que su próximo viaje de campamento sea una verdadera experiencia ecológica, ponga en práctica los siguientes consejos.

Un viaje de campamento comienza al empacar. Confeccione una lista de lo que cree que necesitará para el viaje. Vaya de compras una sola vez. Es más eficiente y le hará ahorrar dinero y combustible. En su tienda local de artículos para campamento, busque una carpa o bolsa de dormir hecha de materiales reciclados. Lleve platos reutilizables que puedan usarse durante años. Lleve un balde y jabón biodegradable para lavarlos. Evite los platos descartables de papel o poliestireno y los utensilios de plástico. Lleve repasadores de su casa en vez de servilletas de papel. Use recipientes de almacenamiento para las sobras en vez de bolsas de plástico. Busque cocinas solares y radios y linternas de arranque a manivela. Use velas de citronela en lugar de repelentes de insectos que contengan sustancias químicas. Estas velas son una excelente manera de repeler insectos.

Continúa en la página 3

SEGURIDAD EN LA PISCINA DE VERANO

¡Todos a la piscina! Las altas temperaturas del verano suponen que muchos pasaremos tiempo nadando. Siga algunas reglas simples para la seguridad en la piscina para cerciorarse de que su familia esté segura este verano:

Manténgase cerca, esté alerta y mire a los niños dentro y alrededor de la piscina.

- Vigile siempre a los niños cuando se encuentren dentro o cerca de una piscina o balneario.
- Enséñeles a los niños los consejos básicos de seguridad en el agua.
- Mantenga a los niños alejados de los desagües, tuberías y demás orificios de las piscinas.
- Tenga un teléfono portátil a mano en todo momento cuando esté en la piscina o el balneario.
- Si un niño desaparece, en primer lugar búsquelo en la piscina o el balneario.
- Comparta instrucciones de seguridad con la familia, los amigos y los vecinos.

Aprenda y practique técnicas de seguridad en el agua.

- Aprenda a nadar y enséñele a su hijo.
- Aprenda a realizar RCP en niños y adultos y repase esas técnicas periódicamente.
- Asimile los conceptos básicos de cómo salvar vidas para poder ayudar en caso de emergencia en una piscina.

Tenga el equipo apropiado para su piscina o balneario.

- Instale una cerca de cuatro pies de altura o más alrededor de la piscina y el balneario, y use puertas de cierre y enganche automáticos; pídale a sus vecinos que hagan lo mismo en sus piscinas.
- Instale y use una tapa de seguridad bloqueable en su balneario.
- Si su casa sirve como un cuarto lateral de una cerca alrededor de la piscina, instale alarmas en las puertas y úselas siempre. Para mayor protección, instale protectores en las ventanas que dan a las piscinas o los balnearios.
- Instale alarmas de piscina y puertas para que le alerten cuando los niños se acerquen al agua.
- Asegúrese de que cualquier piscina o balneario que use tenga tapas de desagües que cumplan con las normativas, y consulte a su proveedor de servicios para piscinas si no lo sabe.
- Mantenga las tapas de la piscina y el balneario en buen estado.
- Considere usar una alarma de onda superficial o subacuática.

Adaptado de "Garantizar la seguridad en piscinas residenciales". Obtenido en marzo de 2012. <http://www.poolsafety.gov>

CONTÁCTENOS



LLAMADA GRATUITA: 800-236-7905
TELETIPO/TRANS. TEL. DE DATOS: 414-771-4808



www.impactinc.org

NOMBRE DEL USUARIO: wing

CONTRASEÑA: eap



SEIS MITOS SOBRE EL ESTRÉS

Existen seis mitos en torno al estrés. Al disiparlos las personas pueden entender sus problemas y luego tomar medidas para contrarrestarlos. Aquí presentamos estos mitos.

MITO 1:

El estrés es igual para todos.

This is completely wrong. Stress is different for each person. What is stressful for one person may or may not be stressful for another; each person responds to stress in an entirely different way.

MITO 2:

El estrés siempre es malo para usted.

According to this view, zero stress makes people happy and healthy. This is wrong. Stress is to the human condition what tension is to the violin string: too little and the music is dull and raspy; too much and the music is shrill or the string snaps. Stress can be the kiss of death or the spice of life. The issue, really, is how to manage it. Managed stress makes people productive and happy; mismanaged stress hurts and even kills people.

MITO 3:

El estrés está en todas partes; por lo tanto, no puede hacerse nada al respecto.

Esto no es así. Usted puede planificar su vida de modo que el estrés no lo abrume. La planificación eficaz implica establecer prioridades y trabajar primero en los problemas sencillos, resolverlos, y luego continuar el proceso con las dificultades más complejas. Cuando el estrés se maneja mal, es difícil establecer prioridades. Todos sus problemas parecen ser iguales y el estrés parece estar en todos lados.

MITO 4:

Las técnicas más populares para reducir el estrés son las mejores.

De nuevo, esto no es así. No existen técnicas de reducción de estrés que sean eficaces para todo el mundo. Todos somos diferentes y nuestras vidas, nuestras situaciones y nuestras reacciones son todas diferentes. Lo único que funciona es un programa integral adaptado a las necesidades de la persona.

MITO 5:

Si no hay síntomas, no hay estrés.

La ausencia de síntomas no es sinónimo de ausencia de estrés. De hecho, el camuflaje de los síntomas con medicamentos puede despojarlo de las señales que necesita para reducir la tensión en los sistemas fisiológico y psicológico.

MITO 6:

Los síntomas de estrés más importantes son los únicos que requieren atención.

Este mito supone que los síntomas leves, como dolor de cabeza o acidez estomacal, pueden ignorarse con tranquilidad. Los síntomas leves de estrés son las primeras advertencias de que su vida se está saliendo de control y de que necesita esforzarse más para manejar el estrés.

Asociación Psicológica Estadounidense (APA). Seis mitos sobre el estrés. Obtenido en marzo de 2012. Centro de Ayuda de la APA: <http://www.apahelpcenter.org/>

MEDICAMENTOS RECETADOS:

Deséchelos de manera segura

Información general

Necesitamos medicamentos para tratar afecciones y enfermedades. Pero es importante deshacerse de los medicamentos que no se utilizan para evitar perjudicar a otros. Aquí presentamos algunas maneras de desechar aquellos medicamentos que ya no necesita.

Programas de retiro de medicamentos

Los programas de retiro de medicamentos pueden sacar los medicamentos vencidos, no deseados o sin usar de su hogar. Póngase en contacto con el servicio de basura doméstica y reciclaje de su ciudad o condado. Es posible que un representante conozca algún programa de retiro de medicamentos en su área. También puede consultar con su farmacéutico. Pregúntele si conoce otros programas para el desecho de medicamentos.

Desecho en la basura doméstica

Si no existe ningún programa de retiro de medicamentos en su área, también puede seguir estos pasos sencillos para desechar la mayoría de los medicamentos en la basura doméstica:

Continúa en la página 3



Información sobre su vida

¿SE VA DE CAMPAMENTO? Cuide el medio ambiente.

Continuación de la página 1

Elija un lugar para acampar cercano a su hogar para reducir el uso de nafta y ahorrar un poco de dinero. Disfrute de la naturaleza jugando al aire libre o haciendo caminatas en vez de usar el generador de la caravana para un televisor o consola de juegos. Quédese en áreas designadas para evitar dañar la flora y la fauna si va a pasar la noche bajo las estrellas. Use fuentes de iluminación de eficiencia energética como faroles y linternas led. Recoja toda la basura y materiales reciclables para dejar el camping en las mismas condiciones en las que se encontraba cuando usted llegó. Si en el camping no hay cestos de reciclaje, lleve esos elementos a su casa para reciclarlos.

Una de las mejores partes de acampar es cocinar. Use la parrilla del camping, si está disponible, en vez de llevar una cocina o parrilla de propano. Use leña que posiblemente pueda comprar en la tienda del camping o carbón con un encendedor de chimenea para evitar emitir sustancias químicas al aire con líquido combustible. Antes de irse de campamento, busque en línea recetas que se puedan hacer en un fogón. Compre los productos para su viaje en el mercado local de agricultores.

Adaptado de "Consejos ecológicos para cada ocasión". Sitio Web del Departamento de Recursos Naturales de Missouri. Obtenido en marzo de 2012.
<http://www.dnr.mo.gov/env/swmp/GreenTips.htm#Camping>

MEDICAMENTOS RECETADOS: Deséchelos de manera segura

Continuación de la página 2

- Mezcle los medicamentos con una sustancia como sepiolita o posos de café usado.
- Coloque la mezcla en un envase, por ejemplo, en una bolsa de plástico sellada.
- Tire el envase en la basura doméstica.

Flushing of Certain Medicines

La FDA recomienda que algunos medicamentos se echen por el fregadero o el inodoro. De esa manera los niños, las mascotas ni nadie más podrán usarlos accidentalmente. Visite www.fda.gov y busque la sección de fármacos (Drug), que contiene información sobre cómo usar las recetas de forma segura y una lista completa de fármacos que deben echarse por el fregadero o el inodoro. También puede ponerse en contacto con la FDA por teléfono llamando al 1-888-INFO-FDA (1-888-463-6332).

Adapted from Disposal of Unused Medicines: What You Should Know. U.S. Food and Drug Administration (FDA). Retrieved March 2012.

<http://www.fda.gov/drugs/resourcesforyou/consumers/buyingusingmedicinesafely/ensuringsafeuseofmedicine/safedisposalofmedicines/ucm186187.htm>